



FIF VILLAGE PALERMO

SABATO 25 OTTOBRE

AREA PALCO	AREA REFORMER	AREA AMACHE	AREA FUNZIONALE
<p>10.00-11.00 BODY BALANCE WITH THE ROLLER <i>Davide Impallomeni</i></p> <p>Allenamento funzionale a corpo libero con il roller, che combina spirali, torsioni, inclinazioni e flessione-estensioni per migliorare postura, mobilità e benessere corporeo</p>	<p>10.00-11.00 ATHLETIC REFORMER <i>Viviana Fabozzi</i></p> <p>Una lezione di Reformer caratterizzata da elementi di forza funzionale per migliorare la forma fisica e le prestazioni atletiche con un conseguente cambiamento della struttura ed un aumento dello stato di benessere</p>	<p>10.00-11.00 DYNAMIC YOGA FLOW <i>Emanuel Vetro</i></p> <p>Allenamento dinamico e fluido con le principali posture dello Yoga e con un'attenzione specifica a tutte le parti del corpo, consapevolizzando il respiro e sperimentando il rilassamento</p>	<p>10.00-11.00 KETTLEBELL & BARBELL COMPLEX <i>Luca Dalseno</i></p> <p>Il metodo Complex per un allenamento e divertente Main Workout, con l'utilizzo di Kettlebell e Barbell</p>
<p>11.15-12.15 SPIRAL PILATES <i>Elisabetta Cinelli</i></p> <p>Movimenti fluidi e controllati con il supporto della softball. Un'esperienza Pilates intensa e consapevole</p>	<p>11.15-12.15 IL REFORMER ED IL CORE <i>Anita Trimarchi</i></p> <p>Il lavoro sul Reformer attiva profondamente il core, migliorando stabilità, controllo e forza funzionale. Ogni movimento è guidato dalla consapevolezza del centro, pilastro della pratica Pilates.</p>	<p>11.15-12.15 TOTAL BODY HIGH INTENSITY <i>Tiziana Meschisi</i></p> <p>Sequenza intensa e vigorosa dove si allenano tutte le capacità motorie utili agli atleti e agli sportivi in generale</p>	<p>11.15-12.15 POWER FUNCTIONAL TRAINING <i>Francesco Biondo & Giuseppe Arcoleo</i></p> <p>Tre stazioni a difficoltà crescente. Un format esplosivo che alza l'asticella ad ogni round: sovraccarico progressivo attraverso l'aumento della difficoltà tecnica degli esercizi e l'incremento dell'intensità di lavoro</p>
<p>12.30-13.30 STEP LOVER <i>Fabio Amante</i></p> <p>Un mx perfetto di cardio e tonificazione globale a ritmo di musica</p>	<p>12.30-13.30 REFORMER CON BOX & JUMP BOARD <i>Clarissa David</i></p> <p>Lezione dinamica e completa che unisce il lavoro di stabilizzazione sul Box con l'allenamento cardiovascolare e reattivo del Jump Board</p>	<p>12.30-13.30 AERIAL FUNCTIONAL TRAINING <i>Viviana Fabozzi</i></p> <p>L'allenamento funzionale Bodyweight in chiave aerea per migliorare la forza, l'equilibrio e la coordinazione</p>	<p>12.30-13.30 FLEXIONEMODE <i>Davide Impallomeni</i></p> <p>L'allenamento integrato small group e functional group per la flessibilità, la mobilità e l'agilità, attraverso la costruzione di strutture base con specifico adattamento delle variazioni</p>
<p>14.00-15.00 IL PILATES PER UNA POSTURA FORTE E FUNZIONALE COME BASE PER L'EFFICIENZA CORPOREA <i>Sara Sergi</i></p> <p>Lezione che si concentra sull'importanza del sostenersi ed il sentire i punti d'appoggio nella pratica degli esercizi Basic del Pilates. Senza una base solida e stabile il movimento risulta inefficace</p>	<p>14.45-16.15 WORKSHOP REFORMER ADVANCED PREVIEW <i>Elisabetta Cinelli</i></p> <p>RISERVATO ESCLUSIVAMENTE A INSEGNANTI DI REFORMER</p> <p>Un'opportunità per affinare la tecnica, esplorare nuove sfide motorie e arricchire la propria pratica didattica con contenuti evoluti. Per chi vuole portare il proprio insegnamento a un livello superiore</p>	<p>14.00-15.00 PILATES MEET YOGA WITH RING <i>Emanuel Vetro & Tiziana Meschisi</i></p> <p>Due interessanti discipline a confronto sull'amaca, creando un mix di esercizi fluidi e bilanciati nelle loro progressioni e regressioni, per l'allenamento di tutte le parti del corpo</p>	<p>13.45-14.45 IL BILANCIERE <i>Nicola Comini</i></p> <p>Perché un neofita dovrebbe iniziare con il bilanciere?</p>
<p>15.15-16.15 FUNCTIONAL STEP <i>Francesco Maenza & Francesco Colletta</i></p> <p>Lezione dinamica che sfrutta lo step come attrezzo versatile insieme a movimenti e sequenze funzionali per coinvolgere tutto il corpo</p> <p>ADATTA A TUTTI I LIVELLI</p>	<p>16.30-17.30 REFORMER CATENA POSTERIORE & ALLUNGAMENTO <i>Clarissa David</i></p> <p>Una lezione mirata al lavoro sulla catena posteriore, con esercizi selezionati per migliorare la mobilità, l'elasticità e l'attivazione muscolare di schiena, glutei e ischiocrurali. Attraverso il Reformer si favorisce un allungamento profondo e controllato, migliorando postura, fluidità del movimento e consapevolezza corporea</p>	<p>15.15-16.15 CORE ABILITY IN SOSPENSIONE <i>Viviana Fabozzi</i></p> <p>Un'ampia gamma gli esercizi del core strength e del core stability presentati in una FLOW ROUTINE AEREA per un efficace incremento delle principali abilità del corpo</p>	<p>15.00-16.20 WORKSHOP HYBRID TRAINING <i>Luca Dalseno</i></p> <p>Potenza, ipertrofia e programmazione dell'allenamento in stile Hybrid</p>
<p>16.30-17.30 PILATES & RHYTHM <i>Massimo Alampi</i></p> <p>Un approccio dinamico al Pilates con l'utilizzo della musica per integrare ritmo e fluidità, migliorando la coordinazione neuromuscolare e la consapevolezza del movimento. Perfetto per chi vuole unire precisione, musicalità e controllo motorio</p>		<p>16.30-17.30 PILATES AEREO <i>Emanuel Vetro</i></p> <p>Una variante del Pilates eseguita in sospensione con l'amaca, che unisce i benefici del Pilates tradizionale al lavoro aereo. Grazie al supporto dell'amaca il corpo lavora in scarico</p>	<p>16.30-17.30 KETTLEBELL HINGE TRAINING <i>Nicola Comini</i></p> <p>Hinge diversi per obiettivi diversi. Un'analisi approfondita delle principali differenze tra Swing e Clean</p>



FIF VILLAGE PALERMO

DOMENICA 26 OTTOBRE

AREA PALCO	AREA REFORMER	AREA AMACHE	AREA FUNZIONALE
<p>10.00-11.00 PILATES 2 PROPS <i>Massimo Alampi</i></p> <p>Il Roller e il Ring si affiancano in una lezione in cui si susseguono sfide divertenti ed allenanti</p>	<p>10.00-11.00 REFORMER E PNF <i>Elisabetta Cinelli</i></p> <p>Una lezione tecnica che integra i principi del Pilates Reformer con le tecniche del PNF per migliorare mobilità articolare, flessibilità attiva e consapevolezza neuromuscolare</p>	<p>10.00-11.00 PILATES MAT & FLY <i>Viviana Fabozzi</i></p> <p>Una lezione in tandem in cui si allenano contemporaneamente 1 esercizio al MAT ed 1 esercizio in sospensione appartenenti alla stessa categoria, seguendo tutti gli obiettivi della mappa mentale del metodo FIF</p>	<p>10.00-11.00 CORE & CARDIO TANDEM <i>Luca Dalseno</i></p> <p>Una lezione dinamica che alterna il lavoro profondo e il controllo del core con circuiti cardio eseguiti in coppia</p>
<p>11.15-12.15 DYNAMIC PILATES FLOW <i>Elisabetta Cinelli</i></p> <p>Lezione fluida e coinvolgente "elegantemente" allenante</p>	<p>11.15-12.45 WORKSHOP CERVICALGIA E PROTOCOLLI DI LAVORO READY TO USE <i>Clarissa David</i></p> <p>*RISERVATO ESCLUSIVAMENTE AGLI INSEGNANTI DI PILATES</p> <p>Un focus tecnico sull'utilizzo del Reformer nel trattamento della cervicalgia, con protocolli pratici ed immediatamente applicabili</p>	<p>11.15-12.15 CORE & GRAVITY <i>Tiziana Meschisi</i></p> <p>Le strategie per allenare i muscoli del core nella loro funzione di sostegno antigravitazionale</p>	<p>11.15-12.45 WORKSHOP PERSONAL TRAINER & STRATEGY <i>Fabio Amante & Davide Impallomeni</i></p> <p>Workshop su strategie di allenamento ibrido, facilmente adattabili sia al one-to-one che in sala corsi</p>
<p>12.30-13.30 FAT BURNING CIRCUIT <i>Melissa Roda</i></p> <p>Un circuito ad alta intensità studiato per massimizzare il dispendio calorico e accelerare il metabolismo, alternando esercizi funzionali, cardio e resistenza muscolare, per un allenamento completo, coinvolgente e adatto a tutti i livelli</p>	<p>13.00-14.00 REFORMER WITH PROPS <i>Viviana Fabozzi</i></p> <p>Integrare l'elastiband al repertorio tradizionale del Reformer per il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali in un'efficace attivazione simultanea di contrazioni auxometriche ed isotoniche</p>	<p>12.45-13.45 AERIAL FLOW & RESPIRATION CONTROL <i>Emanuel Vetro</i></p> <p>Allenare sequenze fluide e dinamiche in sospensione, attraverso la consapevolezza del respiro</p>	<p>13.00-14.00 BILANCIERE E KETTLEBELL <i>Nicola Comini</i></p> <p>Analisi dello schema motorio Press con l'uso del Kettlebell e del Bilanciere. Analogia e differenze</p>
<p>14.00-15.00 POSTURA INTEGRATA <i>Sara Sergi</i></p> <p>Lezione di ginnastica posturale incentrata sulla percezione corporea, dove il piede, l'occhio e la mandibola giocano ruoli chiave nell'allineamento e nel movimento</p>	<p>14.15-15.15 IL REFORMER E LA CENTRALIZZAZIONE <i>Clarissa David</i></p> <p>Andiamo ad approfondire questo principio tradizionale del metodo Pilates con protocolli e cueing specifici che aumentano la consapevolezza corporea</p>	<p>14.00-15.00 SOSPENSIONE ASSISTITA TRA FORZA E FLESSIBILITÀ <i>Tiziana Meschisi</i></p> <p>Lavoro aereo progressivo su tenuta e allungamento</p>	<p>14.15-15.15 ELEGANT BODYWEIGHT <i>Melissa Roda</i></p> <p>Perfetta connessione fra tonificazione a corpo libero ed armonia del corpo</p>
<p>15.15-16.15 SPECIAL CLASS 4 TRAINER EXPERIENCE <i>Davide impallomeni, Viviana Fabozzi, Fabio Amante, Emanuel Vetro</i></p>			
<p>WARM UP & MOBILITY (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attivazione a corpo libero in musica - Mobilità dinamica su tutti i piani - Preparazione cardio-neuromuscolare 	<p>HIIT BLAST (20min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuito ad alta intensità - 3 blocchi 30" work / 15" rest - Combinazioni full body (squat,...) 	<p>STRENGTH FLOW (15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allenamento funzionale a tempo - Lavoro in superserie corpo libero o con piccoli attrezzi (manubri, elastici) - Core + parte inferiore 	<p>STRETCH & RELAX (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flow stretching, allungamento e rilassamento profondo - Chiusura in musica con momenti emozionali